внутреннем миром людей, быть склонным к самоанализу и стремиться к духовному саморазвитию. Поэтому определение эмоционального интеллекта по данному автору звучит следующим образом: «это психологическое образование, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности» [7].

Все перечисленные авторы высказывают важность развития эмоционального интеллекта как способности, которую можно выработать и усовершенствовать для более успешного эффективного взаимодействия с людьми. Сегодня в научной среде подготовлена почва для интересных практических исследований структуры эмоционального интеллекта.

1. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С.57-65.
2. Выготский Л.С. Проблема эмоций / Л.С. Выготский // Вопросы психологии. – 1958. – № 3. – С.125-134.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – М.: АСТ, 2009. – 240с.
4. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – С.266-269.
5. Ливенцова Е.Ю. Содержание и структура социально-предпринимательской компетентности / Е.Ю. Ливенцова // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2017. – № 4 (28). – С. 125-129.
6. Сергиенко Е.А. Эмоциональный интеллект: русскоязычная адаптация теста Мэйера-Саловея-Карузо / Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова. – М.: Издание 2-е. – 195 с.
7. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В.Люсина, Д.В.Ушакова, 2004. – 176с.
8. Тихомиров О.К. Психология мышления: [Учебное пособие для вузов по направлению и специальности психологии] / О.К. Тихомиров. – М.: Академия, 2002. – 287 с.

Брешковская К.Ю.¹, Олейник Ю.Б.²

Профилактика агрессивного поведения подростков посредством танце-двигательной терапии

¹ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

²Танцевально-спортивный клуб «MAXIMUM»
(Россия, Тула)

doi: 10.18411/lj-02-2020-182

idsp: ljjournal-02-2020-182

Аннотация

В статье рассмотрена проблема профилактики агрессивного поведения подростков посредством танце-двигательной терапии. Описаны основные возрастные и психологические проявления агрессивного поведения у младших подростков. Охарактеризованы ведущие профилактические меры и направленная в предупреждении агрессивного поведения у младших подростков посредством танце-двигательной терапии.

Ключевые слова: агрессия, агрессивное поведение, профилактика, танце-двигательная терапия

Abstract

The article deals with the problem of prevention of aggressive behavior of adolescents through dance-movement therapy. The main age-related and psychological manifestations of aggressive behavior in younger adolescents are described. The leading preventive measures

and prevention of aggressive behavior in younger adolescents through dance-movement therapy are described.

Keywords: aggression, aggressive behavior, prevention, dance-motor therapy

Напряжённая неустойчивая социально-экономическая и экологическая обстановка, сложившаяся в настоящее время в нашем обществе, обуславливает рост различных отклонений в личностном развитии и поведении взрослеющей личности. Среди них особую тревогу вызывают не только прогрессирующая отчуждённость, повышенная тревожность, духовная опустошённость детей, но и их цинизм, жестокость, агрессивность.

Агрессивное поведение является мотивированным деструктивным поведением, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

Становление агрессивного поведения у подростков - сложный процесс, в котором участвуют многие факторы. Агрессивное поведение определяется влиянием семьи, сверстников, а также массовой информацией. Основными возрастными и психологическими проявлениями агрессивного поведения у младших подростков ученые считают повышенный уровень агрессии, высокий уровень враждебности, нежелание принимать других людей, повышенная возбудимость, упорное противостояние при несогласии со взрослыми, неумение сострадать и оказать помощь, неадекватная самооценка, применение насильственных методов в достижении своих целей, высокая тревожность, эгоцентризм, отсутствие компромиссных решений, повышенная конфликтность.

Агрессивное поведение младших подростков нуждается в изучении причин, последствий, контроля и прежде всего в его профилактике. Профилактика - это совокупность предупредительных мероприятий. В свою очередь, психолого-педагогическая профилактика представляет собой совокупность предупредительных мероприятий в рамках педагогического процесса. Психологическая профилактика - это работа психолога, направленная на предупреждение возникновения каких-либо трудностей, проблем в жизни детей, учителей, родителей, школьного коллектива в целом. В контексте психолого-педагогической деятельности основой профилактических мер является деятельность, направленная на создание оптимальных психолого-педагогических и социально-психологических условий для нормального осуществления процесса социализации личности; осуществление психолого-педагогической и социальной помощи семье и подросткам; обеспечение в случае необходимости мер социально-правовой защиты ребенка (принудительное изъятие ребенка из семьи, лишение родителей родительских прав и т.п.). В психолого-педагогической литературе выделяют несколько уровней профилактической деятельности: а) государственный уровень – решение социально - экономических, культурных и других задач общегосударственного масштаба; б) муниципальный уровень – меры по педагогической ориентации инфраструктуры микросоциума, направленные на оздоровление микросреды; в) индивидуальный уровень – воспитательно-профилактическая работа, направленная на коррекцию и предупреждение противоправных действий и отклонений в поведении отдельных лиц.

В последнее время для профилактики используют различные виды арт-терапии, в том числе и танцевальную терапию. Танцевальная терапия - это вид психотерапии, который использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека. Данная терапия относится к первичной профилактике, которая в свою очередь способствует предотвращению формирования и проявления девиантного поведения, а также отвечает за воспитание социально позитивно ориентированной личности. Танцевально-двигательная терапия базируется на

признании того, что тело и психика взаимосвязаны: изменения в сфере эмоциональной, мыслительной или поведенческой вызывают изменения во всех этих областях. Тело и сознание рассматриваются как равноценные силы в интегрированном функционировании. Танце-двигательный терапевт Краузе, К.А. делит психосоматические отношения на 4 категории: мышечное напряжение и расслабление, кинестетика, образ тела и выразительное движение.

Чтобы сформулировать терапевтические цели, танце-двигательный терапевт должен опираться на уровень развития индивида или группы. Важно помнить, что то, что является разумной и приемлемой целью для одного человека, может быть слишком сложной для другого. Цели танце-двигательной терапии подразделяются на три области - тело и его действие, межличностные отношения и само осознание. Также цели включают в себя помощь клиенту активизировать тело, катарсическое освобождение напряжения и чувств, пережить ощущение телесной интеграции и координации и выстроить реалистичный образ тела.

Танце-терапевту необходимо обладать большой чувствительностью к происходящему, чтобы дать возможность людям прожить эмоции, выразить их и трансформировать. Поэтому принцип индивидуального подхода играет важную роль в педагогическом подходе, потому как уровень участников танце-двигательной терапии может быть существенно разным. Педагог должен ясно осознавать, что разный уровень подготовленности должен определять темп и развитие педагогического процесса, потому как процесс носит групповую форму обучения. В соответствии с этим следует установить общую связь с участниками процесса. Следовательно, задачи несут под собой разделение на области кинестетики, социального взаимодействия и собственное проявление себя.

Реализация программы по танце-двигательной терапии предусматривает включение оперативной помощи в снятии стереотипов зажатых движений и в конечном итоге согласование различных групп мышц. Квалифицированное оказание помощи способствует выстраиванию конечного образа исполнения танцевальных элементов, переживание истинных чувств свободного движения.

На сегодняшний день существует классический пример «Тропы танца», где, по мнению автора программы, танце-двигательной терапии присутствуют основополагающие методы реализации движений. В процессе профилактики агрессивного поведения данный план работы сводит на нет обострения в коллективе, а также риск возникновения агрессивности. Классические виды данной методики находят свое место во многих культурных традициях и такими приемами являются следующие направления:

1. Flowing – ритмичные движения с плавно перетекающей основой исполнения округлого характера движений;
2. Stacatto – четкие и акцентированные движения, которые согласуются с мужской ритмикой;
3. Chaos – свободное и хаотичное сочетание;
4. Lyrical – движения основанные на тонком подчеркивании танцевального процесса для развития координации на более мелком уровне;
5. Stillness – движения в состоянии относительного покоя с характерными импульсами.

Для каждого направления и стиля используется специальная мелодия, которая длится определенное время и обычно не превышает пяти-шести минут. На более закреплённом этапе танцевальной программы для реализации сложно сопряженного метода допускается использование повязок на глаза для более глубокого погружения в процесс ритмики танца.

Деятельность педагога в этот момент направлена на чуткий контроль над техникой исполнения для максимально результативной сессии занятия, чтобы переживаемые эмоции учеников были настоящими и неподдельными.

Благодаря работе в группе по танце-двигательной терапии с проблемами доверия, осознания личностных границ, и другими личностными проблемами, а также с помощью обратной связи: вербальной и невербальной, устанавливаются благоприятные межличностные отношения. Группа по танце-двигательной терапии – это микрокосмос различных социальных ситуаций, благодаря чему клиенты учатся более адекватно воспринимать себя и других и расширять спектр поведенческих возможностей.

Таким образом, танец – это игра, в которой нам предоставляется возможность переходить от одной «реальности» к другой, в которой наглядно отражается психологическая жизнь каждого человека. Здесь важно все: как человек двигается, что он чувствует, когда танцует, какие стратегии поведения и взаимодействия использует, наконец, как он сам меняется в процессе движения и развития. Это знание может стать плодотворной почвой для развития осознания, которое, как утверждается в различных школах психотерапии, является целительной силой. При этом результат у каждого будет свой.

1. Бирюкова, И.В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души [Текст] / И.В. Бирюкова // Психология телесности между душой и телом / ред. сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. — Москва: АСТ МОСКВА, 2005.
2. Краузе, К.А. Танцевально-двигательная терапия в реабилитации людей, страдающих психическими расстройствами. (рус.) [текст] / К.А. Краузе, М.С. Шейфер, О.Б. Мязина. // 4ТЕ Арт : материалы науч.-практ. конф.. — 2012. — С. 107-111.
3. Румянцева, Т.Г. Понятие агрессивности в современной зарубежной психологии [Текст] / Т.Г. Румянцева, Вопросы психологии. 2013 № 1 с.81-88.
4. Форм, Э. Психологические основы диагностики и коррекции нарушений поведения у детей подросткового и юношеского возраста [Текст] / Э. Форм, – Мн.: НИО, 2016.
5. Ходоров, Д. Танцевальная терапия и глубинная психология: движущее воображение / Д. Ходоров: (пер. с англ. О.Д. Шустровой). – Москва: Когито - Центр, 2009.

Иванова А.А.

Особенности переживания одиночества у подростков

*Новокузнецкий филиал-институт Кемеровского Государственного Университета
(Россия, Новокузнецк)*

doi: 10.18411/lj-02-2020-183

idsp: ljjournal-02-2020-183

Аннотация

В данной статье раскрывается сущность понятия «одиночество», затрагивается вопрос о психологических особенностях переживания одиночества старших и младших подростков. Также было проведено исследование на выявление различий между младшими и старшими подростками в переживании одиночества.

Ключевые слова: одиночество, особенности, переживание, младшие подростки, старшие подростки.

Abstract

This article reveals the essence of the concept of "loneliness", touches on the psychological features of the experience of loneliness of older and younger adolescents. A study was also conducted to identify differences between younger and older adolescents in the experience of loneliness.

Keywords: loneliness, features, experience, younger teenagers, older teenagers.